

健康ニュース 29年2月号

森はり・きゅう整骨院

〒274-0812 千葉県船橋市三咲4-7-18-1F

TEL 047-449-7771

診療時間
平日 AM9:00～12:00
PM3:00～8:00
土曜日 AM9:00～12:00
休診日 日・祝日
予約不要 急患随時受付



[特集:不調多発NO.1の時期は冬から春]

<一年の内で身体の変動が激しい時期>

寒い冬から暖かくなり始める春へ移行する時期は身体の不調が多くなります。身体は、まだまだ寒い2月あたりから、もう春の準備として変化し始めます。

<真冬の身体は力んでいる>

人は寒いと、熱を奪われないよう身体をすくめます。これが毎日続くと、こわばったまま固まってしまいます。外気の冷たさから身体の熱を奪われないようにする防御本能の一つです。

<季節によって順応する力を持っている身体>

季節によって自然や気温が変化するように、人間の身体も季節ごとに順応する力を持っています。もともと持っているその力をスムーズに発揮できれば不調は起こらないのですが、便利な世の中に暮らしていれば、その便利さゆえに季節感のない生活ができてしまいます。日々の忙しさ等も重なって、身体は季節に対応する力を弱めてしまい、そんな時に不調が起こります。

<東洋医学では、気の流れを重視>

不規則な生活などを繰り返していると、身体が季節の変化に対応できなくなります。すると体内の気の流れが悪くなり、上半身は火照っても腹部から下半身は冷えてしまうという不調が起こりやすくなります。特に、お腹の冷えは、骨盤の動きを鈍くさせ、腰痛の原因にもなります。慢性的な下半身の冷えは、足の冷えによる不眠を起こします。

一年を通して、お腹は冷やしてはいけません！

<身体を温める根菜類を積極的に摂取しましょう！>

- ・生姜:寒気を摂る作用(消化機能亢進)+解毒効果
 - ・その他、カブ・かぼちゃ・玉ねぎ・にんにくなど...
- } 消化促進によって身体が温められる。

<冬季うつに注意しましょう！>

冬季うつとは、一時的に鬱症状が出るが、季節が変わり暖かくなると症状が自然と回復します。

～冬季うつの症状～

- ・眠気が1日中取れない。
- ・過食・食欲のコントロールが効かない。
- ・全てにおいてやる気がおきない。

～冬季うつの原因～

- ・日照時間が関係していると考えられている。

↳ 日光にあまり当たらないと脳内神経伝達物質のセロトニンが減少。

↳ 気分が落ち込みやすくなる。

* 日光に当たる時間を増やし、セロトニンを増加させましょう。

* 規則正しい生活をいつもより気をつけましょう！

